

Siła stresu

Joanna E. Kaszuba



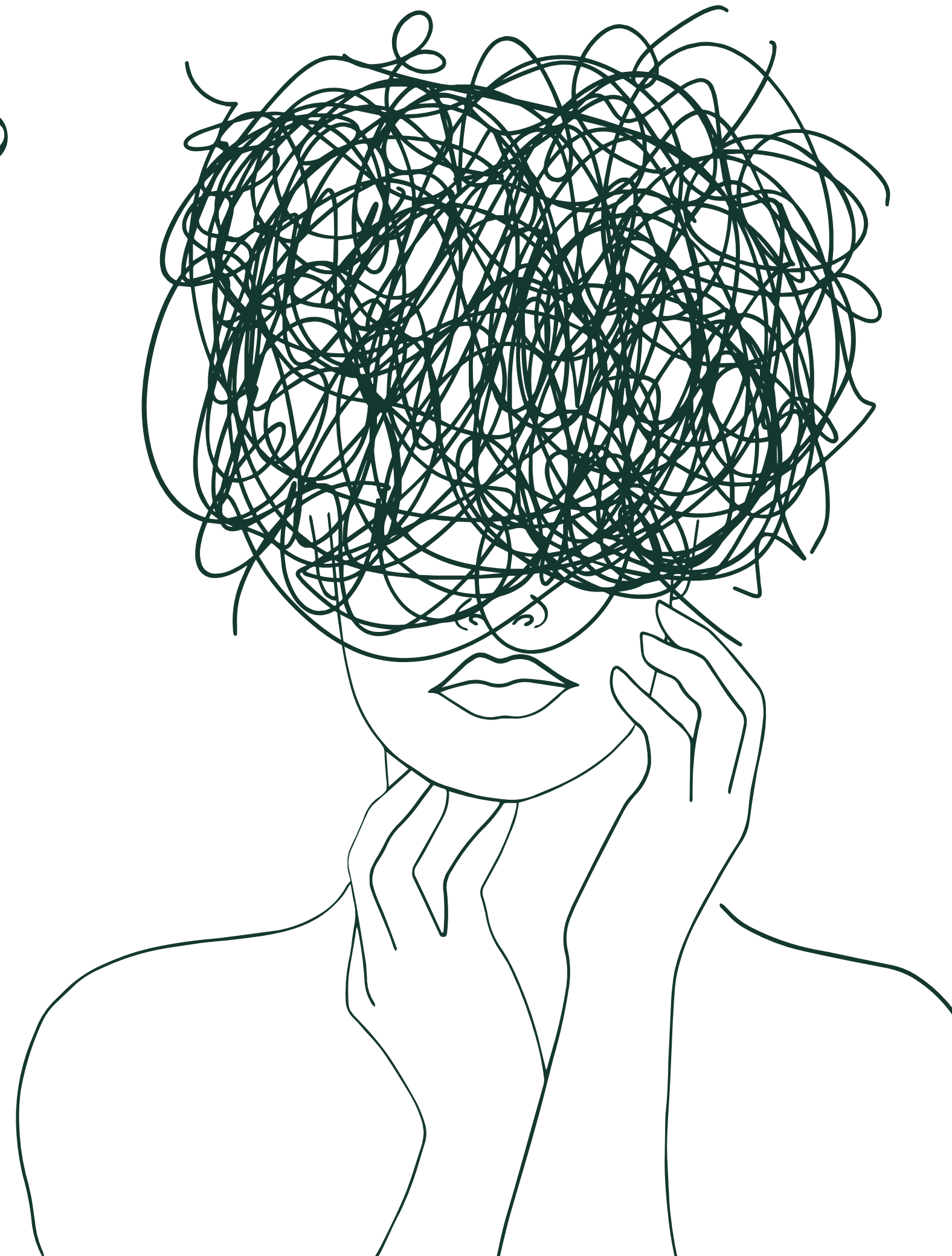
"Nie możesz kontrolować wszystkich sytuacji,
ale możesz kontrolować swoją reakcję na nie.
Twój stosunek do stresu jest kluczem do
sukcesu."

Brian Tracy



Czego się dowiesz?

- Czym jest stres?
- Jakie są rodzaje stresu?
- Czy stres może mobilizować?
- Jakie są konsekwencje stresu?
- Jak zarządzać stresem?
- Jak zmieniać podejście do sytuacji kryzysowych?



- Funkcje stresu
- Zarządzanie stresem
- Samokontrola osobista
- Efektywność i Odpowiedzialność
- Techniki radzenia sobie w sytuacjach stresujących

Zakres Tematyczny

Potencjalne Korzyści

- Lepsza kontrola emocji
- Zwiększona produktywność
- Lepsze zarządzanie czasem
- Poprawa relacji interpersonalnych
- Zwiększona odporność psychiczna

OFERTA

Jest uzależniona od kilku czynników:

- Czasu trwania 90 – 180 minut
- Ilości uczestników
- Formy szkolenia – online/stacjonarne
- Opcji dodatkowych – materiały szkoleniowe, nagrania

Przedział cenowy: 3.900 – 9.900



Skontaktuj się ze mną!

tel. +48 690 007 099

info@joannakaszuba.pl

